

Dokumentation

1. Einleitung
2. Umweltgefahren für Ungeborene (Artikel)
3. Umweltgefahren für Ungeborene (Zusammenfassung)
4. Umweltgefahren für Säuglinge (Artikel)
5. Umweltgefahren für Säuglinge (Zusammenfassung)
6. Umweltgefahren für Kleinkinder (Artikel)
7. Umweltgefahren für Kleinkinder (Zusammenfassung)
8. Umweltgefahren für Schulkinder (Artikel)
9. Umweltgefahren für Schulkinder (Zusammenfassung)
- 10. Tipps und Empfehlungen**
11. Impressum

Autorenteam

Olf Herbath, Hans-Peter Hutter,
Michael Kundi, Hanns Moshhammer,
Katja Radon, Margret Schlumpf,
Christoph Stüssi, Kathrin von Hoff,
Peter Wallner

Tipps und Empfehlungen

Erwachsene haben für Kinder eine Vorbildfunktion. Das eigene, umweltgerechte Verhalten ist deshalb wichtig.

Das Gespräch mit den Kindern über Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit und die Möglichkeiten zur Verbesserung von gesundheitsbelastenden Situationen ist sowohl im Elternhaus als auch in der Schule zu führen.

Eltern, Lehrpersonen und Ärzteschaft haben die Möglichkeit Einfluss auszuüben und Behörden sowie Politikerinnen und Politiker für eine kindergerechte Umwelt in die Pflicht zu nehmen.

Die folgenden Tipps und Empfehlungen sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse gut abgestützt und tragen dazu bei, das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Kinder zu erhalten und zu schützen. Die Grundlagen dazu finden sich in den nach Lebenszeit gegliederten Fachartikeln. Die nach Themen gegliederten Tipps sind nicht als abschliessende Liste zu verstehen, sondern mehr als Anregungen für das eigene Verhalten.

Stillen

- Stillen ist die natürlichste und beste Ernährungsform für Säuglinge.
- Während der Stillzeit sollte unbedingt auf Tabakwaren, Alkohol und andere Drogen verzichtet werden.
- Stillende Mütter sollten bei tierischen Fetten zurückhaltend sein; damit reduziert sich die Fremdstoffkonzentration in der Muttermilch.
- Zur Prävention allergischer Erkrankungen der Kinder wird eine Stillzeit von mindestens sechs Monaten empfohlen. Bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko aufgrund familiärer Vorbelastung hat es sich als günstig erwiesen, wenn die Mutter während der Stillzeit auf starke Allergene (z.B. Kuhmilchprodukte, Eier, Fisch) verzichtet.
- Für die Mehrzahl der Säuglinge ist ausschliessliches Stillen in den ersten sechs Monaten die ausreichende Ernährung. Zugefüttert sollte frühestens ab dem fünften Lebensmonat werden. Aus Gründen der Allergieprävention empfiehlt sich folgende Reihenfolge: Gemüse → Früchte → Getreideprodukte → Fleischprodukte → Milchprodukte → Ei/Fisch. Kuhmilchprodukte sollten frühestens ab neun Monaten und exotische Früchte sowie Fisch und Eier erst ab dem zweiten Lebensjahr gegeben werden.

- Ist Stillen nicht möglich, empfiehlt sich für Risikokinder eine sogenannte «hypoallergene» Säuglingsnahrung. Extensiv-hydrolysierte Säuglingsnahrung auf Kaseinbasis scheint bezüglich der Allergieprävention effizienter zu sein als partiell-hydrolysierte Nahrung.

Gesunde Umwelt in Innenräumen

- Während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes sollte die Wohnung nicht renoviert werden. Als Minimalforderung gilt, dass Schwangere und Säuglinge nicht in frisch renovierten Räumen schlafen.
- In Wohnungen mit Kindern sollte auf das Rauchen verzichtet werden. Kinder in Raucherhaushalten haben ein deutlich höheres Risiko für Infektionen der Atemwege, Mittelohrentzündungen und für Asthma.
- Regelmässiges Lüften reduziert Allergene und Schadstoffe.
- Grosse Möbel sollten nicht an Aussenwände platziert werden, da sich an diesen Stellen nicht sichtbarer Schimmel bilden kann.
- Bei Risikokindern kann die Verringerung der Exposition gegenüber Hausstaubmilben das Allergierisiko senken: wischbare Fussbodenbeläge, keine Teppiche, Milbensichere Matratzenhüllen.

Verbesserung der Aussenluftsituation

- Die aktuelle Luftverschmutzung (z.B. durch Ozon, Feinstäube, Stickoxide usw.) muss vermindert werden, damit Atemwegserkrankungen vorgebeugt werden kann. Eine Änderung des eigenen Mobilitätsverhalten trägt dazu bei: kürzere Wege zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen; öffentliche Verkehrsmittel benutzen; dieselbetriebene Personewagen mit Partikelfilter ausrüsten.
- Kinder möglichst nicht mit dem Auto in den Kindergarten und die Schule fahren.
- Bei Produkten sollte auf kurze Transportwege geachtet werden (Deklaration auf den Etiketten beachten).
- Abfälle dürfen nicht selber verbrannt werden. Die dabei entstehenden Dioxine sind krebserregend.

Vorsorgemassnahmen bezüglich Übergewicht

- Die Eltern haben eine Vorbildfunktion bezüglich regelmässigen und kalorienbewussten Mahlzeiten: Die aufgenommene Menge dem Bedarf anpassen; Fettgehalt reduzieren; hoher Anteil an Gemüse und Früchten.
- Verantwortliche von Mittagstischen sollten auf eine ausgewogene und dem effektiven Kalorienverbrauch der Kinder angepasste Ernährung achten.
- Auf kalorienreiche Softdrinks, Fastfood, Snacks usw. sollte verzichtet werden.

- Viel Wert darf auf körperliche Aktivität gelegt werden: Regelmässige, möglichst tägliche Bewegung der Kinder und sportliche Aktivitäten, privat oder in Sportvereinen.
- Der Body-Mass-Index (BMI) der Kinder sollte regelmässig beobachtet werden.

Lärm

- Lautes Spielzeug wie «Quietsch-Enten», Spielzeugwaffen, Kracher usw. haben keinen Platz im Kinderzimmer.
- Zonen für Kinder sind zu schaffen, an denen die Verkehrslärmbelastung gering ist. Spielplätze sollten in verkehrsarmen Quartieren erstellt werden.
- Kinder und Jugendliche müssen über die Folgen von exzessivem Lärm durch Musikhören (Konzerte, Kopfhörer) aufgeklärt werden.

Sonnenschutz

- Im ersten Lebensjahr gehören Kinder grundsätzlich nicht an die Sonne.
- Auch im Vorschulalter sollte direkte Sonnenstrahlung möglichst vermieden werden.
- Der einfachste und wirksamste Sonnenschutz ist Schatten und sonnendichte Kleidung. Auf Kopfbedeckung und Schutz des Fussrückens muss besonders geachtet werden.
- Frühestens nach dem Ende des ersten Lebensjahres können Sonnenschutzmittel als Ergänzung zum textilen Sonnenschutz angewendet werden. Die geeigneten Crèmes mit hohem Schutzfaktor müssen rechtzeitig, d.h. eine halbe Stunde bevor das Kind an die Sonne geht, aufgetragen werden.

Elektrosmog

- Ein vorsorgeorientierter Umgang mit Elektrosmog im Alltag ist angezeigt.
- Elektrosmog ausstrahlende Spielgeräte, wie funktionierende Gameboys oder kabellose Spielkonsolen sind zu vermeiden.
- Kinder bis 12 Jahre sollten nach Möglichkeiten das Handy nicht nutzen.
- Bei der Auswahl der Handys sollten strahlungsarme Modelle bevorzugt werden.
- Bei Computernutzung empfehlen sich Flachbildschirme und Geräte nach TCO-Norm sowie wenn möglich kabelgebundener Internetzugang.
- Auf Strahlen reduzierende Massnahmen, besonders im Schlafbereich sollte geachtet werden: Abstand halten mit Geräten, bei Nichtgebrauch ganz ausschalten oder ausstecken.

Natur erleben

- Naturerfahrungen wirkt sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus: So werden unter anderem Spiel, Bewegung und soziale Kontakte gefördert.

dert. Stressreduktion und Konzentrationsverbesserung sind positive Folgen der Betätigung in der Natur.

- Kindern ist der Zugang zur Natur auch im Sinne der Allergieprävention frühzeitig zu ermöglichen. Frühkindlicher Kontakt zu Stalltieren kann allergischen Erkrankungen vorbeugen.
- Kindern die Möglichkeit geben, sich im Freien und in natürlicher Umgebung zu betätigen, zu bewegen, soziale Kompetenz und Kreativität zu entwickeln und ihre Energien im positiven Sinne einzusetzen. Für diese Aktivitäten ist im Kinderalltag genügend Raum zu schaffen.